Rompa con el vicio



Una guía para dejar de fumar

Institutos Nacionales de la Salud

Instituto Nacional del Cáncer

Departamento de Salud y Servicios
Sociales de los Estados Unidos
Servicio de Salud Pública
Institutos Nacionales de la Salud

En las páginas de esta revista encontrará información acerca de:

- Los resultados de estudios científicos sobre los efectos del cigarrillo.
- Las técnicas que han ayudado a muchas personas a dejar de fumar.
- Recomendaciones para dejar de fumar.

Si usted fuma cigarrillos:

Esta revista ofrece varias razones para dejar de fumar y algunos consejos prácticos y útiles para ayudarle a hacerlo.

Si usted no fuma cigarrillos:

Al final de la revista encontrará algunas sugerencias para ayudar a un pariente o amigo a dejar de fumar.

Temas

¿Por qué debo dejar de fumar?



Su salud mejorará al dejar de fumar

Todo fumador tiene sus razones para querer dejar el cigarrillo. Lea las siguientes razones y marque las que considere más importantes:

Cuidar la salud y el bienestar de mi familia

- Dar un mejor ejemplo a mis hijos
- Prevenir las enfermedades en mis hijos, como la bronquitis y los resfriados
- Mejorar las relaciones con mis seres queridos
- Ahorrar dinero
- Evitar los incendios y las quemaduras en los muebles
- Vivir muchos años para poder disfrutar con mis hijos y mis nietos

Mejorar mi salud inmediatamente

- Respirar mejor
- Tener menos resfriados y menos tos
- Sentirme con más energía

Evitar problemas graves de salud en el futuro

- Evitar el cáncer del pulmón y otros tipos de cáncer
- Evitar las enfermedades del corazón

Mejorar mi apariencia física

- Eliminar el mal aliento
- Tener un sabor más agradable en la boca
- Quitarme el color amarillo de los dientes y de los dedos
- Evitar quemaduras en la ropa

¿Cómo afecta el cigarrillo a la salud?

Los venenos del cigarrillo afectan a todo el cuerpo. El humo del cigarrillo contiene más de 4,000 sustancias químicas dañinas, como el monóxido de carbono, el cianuro, el formol, la nicotina y el plomo. Los venenos del cigarrillo pueden producir:

- **El cáncer del pulmón y otros tipos de cáncer**

  El fumar cigarrillos es la causa principal de cáncer del pulmón. Además, el fumar también puede causar otros tipos de cáncer.

- **Los ataques cardíacos**

  La nicotina del cigarrillo hace que el corazón trabaje más rápido. El cigarrillo también causa un bloqueo de las arterias del corazón, ocasionando un ataque cardíaco.

- **Un derrame cerebral**

  Los venenos del cigarrillo bloquean las arterias y ocasionan derrames cerebrales.



Pulmón normal



Pulmón canceroso de un fumador

♦ Enfisema del pulmón

El fumar causa enfermedades de los pulmones, como la bronquitis crónica y el enfisema. Estas enfermedades disminuyen la cantidad de oxígeno que el cuerpo recibe porque la respiración se hace más difícil.

♦ Las úlceras estomacales

La nicotina hace más difícil la digestión, lo cual causa úlceras en el estómago y mucha acidez después de comer.

♦ La osteoporosis o debilidad de los huesos

El cigarrillo hace que el cuerpo no utilice bien el calcio. Esto aumenta el riesgo de padecer de osteoporosis, o debilidad de los huesos, lo cual causa fracturas en las personas mayores de edad, particularmente entre las mujeres.



"Me propuse dejar el cigarrillo porque quiero vivir más... y ver crecer a mis nietos".

♦

♦ El vicio

El cigarrillo contiene nicotina, una droga que produce una dependencia tan fuerte como la heroína o la cocaína.

♦ Las manchas en los dientes

El alquitrán del cigarrillo produce manchas y caries en los dientes y problemas en las encías que pueden provocar la caída de los dientes.

♦ El fumar durante el embarazo

El fumar durante el embarazo aumenta el riesgo de que su bebé nazca con problemas de salud. Las madres que fuman durante el embarazo tienen más probabilidad de tener niños con bajo peso, lo que afecta la buena salud del bebé. El fumar durante el embarazo también afecta a largo plazo el crecimiento y el desarrollo intelectual de los niños.

♦ El aborto

El cigarrillo puede causar el aborto espontáneo en la mujer embarazada.



"Cuando estuve embarazada dejé de fumar porque ponía en peligro la salud de mi bebé".



¿Qué gano si dejo de fumar?

Muchos estudios médicos demuestran que al dejar de fumar su cuerpo empieza a mejorarse casi inmediatamente aunque haya fumado por muchos años. Al dejar de fumar:

- Su familia no se enfermará por estar expuesta al humo del cigarrillo.
- Su familia lo mirará con más respeto.
- Sus niños no aprenderán de usted el mal hábito o vicio de fumar cigarrillos.
- Tendrá menos resfriados.
- Se cansará menos ya que su cuerpo recibirá más oxígeno.
- Ya no malgastará el dinero comprando cigarrillos. Un fumador promedio ahorrará aproximadamente $1,000.00 por año.
- Gozará de mejor salud y más años para compartir con sus seres queridos.



Al dejar de fumar usted ganará salud y amor

¿Cómo afecta el cigarrillo a mis seres queridos?



Los niños imitan a los adultos

El fumar no sólo daña su salud, sino que pone en peligro la salud y el bienestar de las personas a su alrededor. El humo de su cigarrillo perjudica seriamente a las personas que no fuman:

En su casa:

- Los niños que están expuestos al humo del cigarrillo corren más riesgos de enfermarse de bronquitis y pulmonía.
- Los niños que están expuestos al humo del cigarrillo corren más riesgos de contraer infecciones de oído.
- Los niños asmáticos que están expuestos al humo del cigarrillo sufren de ataques de asma más fuertes.

En su trabajo:

- El humo del cigarrillo en el medio ambiente es un carcinógeno para los pulmones.
- El humo del cigarrillo aumenta el riesgo de cáncer del pulmón en las personas que están a su alrededor.
- El humo del cigarrillo es responsable cada año de aproximadamente 3,000 muertes por cáncer del pulmón en personas que no fuman.



No sólo quien fuma peligra

¿Cómo puedo prepararme para dejar de fumar?

Si usted desea dejar de fumar, hay varias cosas que puede hacer. Lea la lista a continuación y escoja aquellas cosas que le gustaría poner en práctica.

Reduzca su consumo de cigarrillos:

- ***No compre cigarrillos***

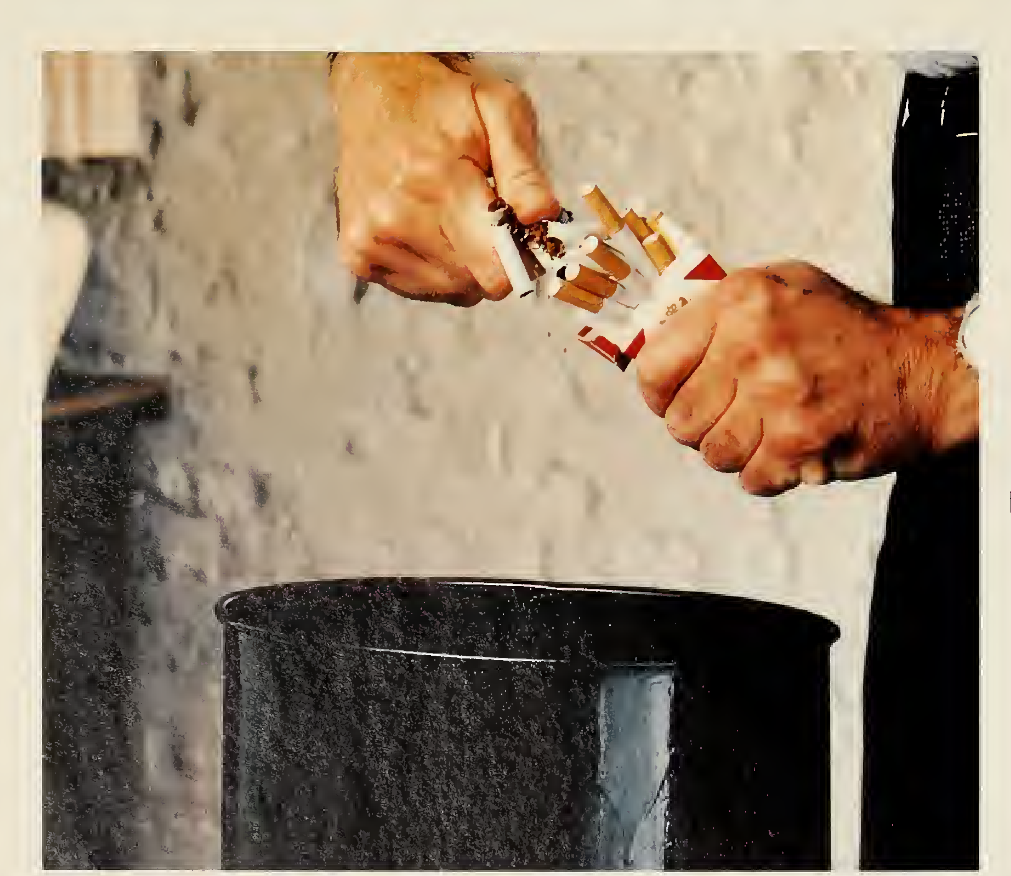
  Al no tener cigarrillos a la mano, fumará menos.

- ***Fume menos cigarrillos que el día anterior***

  Cada día fume dos o tres cigarrillos menos que el día anterior. Por ejemplo, si generalmente fuma 20 cigarrillos al día, mañana trate de fumar 17, al día siguiente fume 15 y así sucesivamente.

- ***Fije una fecha para dejar el cigarrillo por completo***

  Decídase a fijar una fecha para dejar de fumar cigarrillos por completo.



Rompa con el vicio

Aprenda a resistir el deseo de fumar:

♦ ***Cuando sienta deseos de fumar, espere cinco minutos antes de encender un cigarrillo***

A medida que pasa el tiempo, el deseo de fumar será menor.

♦ ***No fume en su casa***

Si siente deseos de fumar mientras está en casa, salga a la calle, de una caminata y trate de resistir el deseo de fumar.

♦ ***No vaya a sitios donde hay muchos fumadores tales como bares, bailes o salones de fiestas***

♦ ***Hable con personas que han dejado de fumar***

Pregúntele a sus amigos que dejaron de fumar cómo lo hicieron y pídales que le ayuden a dejar de fumar.



"Lo que más me ayudó a dejar de fumar fue ver y oler la botella con las colillas de los cigarrillos".



Considere los efectos dañinos del cigarrillo:

- ***Dése cuenta del malestar físico que le produce el cigarrillo***

  Cada vez que fume un cigarrillo fíjese en la quemazón que siente en su garganta, en el ardor en los ojos y en la irritación de sus pulmones. El fumar no es tan agradable como se piensa.

- ***Coleccione las colillas en una botella***

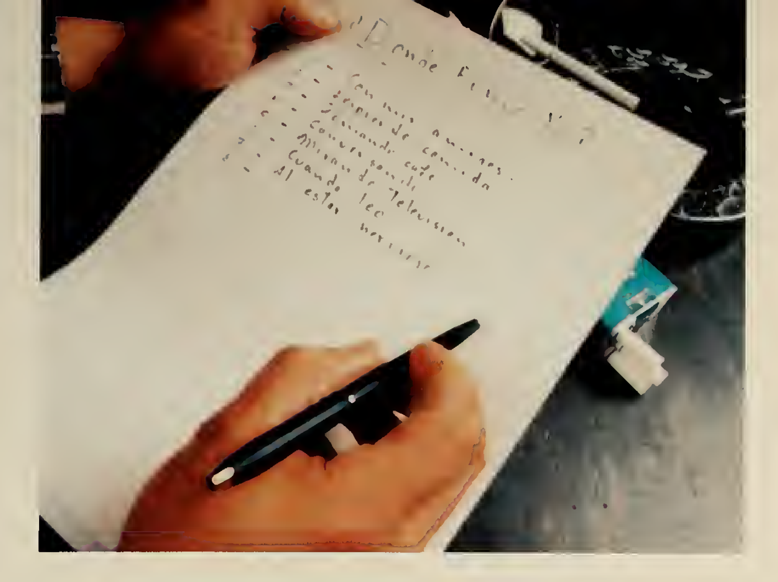
  Coloque en una botella todos los cigarrillos usados o las colillas. Añada agua y tápela. Cada vez que tenga deseos de fumar, mire la botella y ábrala para que sienta el olor tan desagradable de los venenos del cigarrillo.

- ***Recuerde cómo afecta el cigarrillo la salud***

  Si siente deseos de fumar, recuerde todos los efectos dañinos que el cigarrillo tiene sobre su salud.



El olor horrible de las colillas le quitará los deseos de fumar



Analice dónde y con quién fuma

Consiga la ayuda de sus amigos y de su médico:

- ***Dígale a sus amigos y parientes que quiere dejar de fumar***

  Dígale a sus amigos y parientes que va a dejar de fumar para que le apoyen. Pídales que no le ofrezcan cigarrillos y que no fumen en su presencia.

- ***Dígale a su médico que quiere dejar de fumar***

  Su médico o la enfermera podrá darle sugerencias y apoyo sobre cómo dejar de fumar.

- ***Pídale a su médico un tratamiento para combatir su addicción a la nicotina***

  Si su vicio a la nicotina es muy fuerte, su médico le podrá recetar un parche de nicotina (nicotine patch) que le ayudará a dejar de fumar. Su doctor también podrá referirle a un grupo que ofrezca un programa de apoyo en donde le podrían ayudar a dejar de fumar.

- ***Comuníquese con un grupo que le ayude a dejar de fumar***

  Si prefiere recibir ayuda de expertos en los métodos para dejar de fumar, llame a un grupo o asociación dedicada a esta labor. Por ejemplo, comuníquese con la Asociación Americana del Pulmón (American Lung Association), la Sociedad Americana contra el Cáncer (American Cancer Society), la Asociación Americana del Corazón (American Heart Association), el Departamento de la Salud en su ciudad o llame gratis al Servicio de Información sobre el Cáncer del Instituto Nacional del Cáncer al 1-800-422-6237 (1-800-4-CANCER).



"Decidí no fumar ni en casa, ni en el auto, ni en el trabajo. Así me quedaron pocos sitios en donde podía fumar".

♦

¿Qué debo hacer el día que deje de fumar?

Cuando se sienta capaz de dejar el cigarrillo, lo debe dejar por completo. Ese día puede hacer lo siguiente:

- **Tire las cosas que le recuerdan el fumar cigarrillos**

  Tire todos los cigarrillos. Tire o guarde los ceniceros, encendedores y los fósforos. Aunque le hayan costado dinero, todos esos objetos son tentaciones para volver a fumar.

- **Póngase algo que no sea un cigarrillo en la boca**

  Use un pedazo de zanahoria, apio, canela en rama, palillo de diente, clavos de olor, dulces, mentas o goma de mascar.



Las comidas sana le harán sentirse mejor



Para sentirse mejor, tome agua o jugos de fruta

♦ Manténgase ocupado

Por ejemplo, salga a caminar, escuche música, lea revistas o libros, llame a un amigo por teléfono, juegue con los niños, vaya al cine, salga de compras, vaya a la playa o a bailar, o alquile una película en video. Si siente deseos de fumar, cambie de actividad para mantenerse ocupado y distraído.

♦ Tome mucha agua y jugos.

Si toma café, sustituyalo por café descafeinado. A la misma vez, se recomienda que evite las bebidas alcohólicas mientras está tratando de dejar de fumar.

♦ Descanse bastante

♦ Coma alimentos con alto valor nutritivo

El comer cinco o más porciones de frutas y vegetales todos los días le puede ayudar a disminuir los riesgos de ciertos tipos de cáncer. Incluya también en sus comidas diarias alimentos bajos en grasa y con mucha fibra, como panes y cereales de grano integral.



"Me mantuve todo el día distraída escuchando música y jugando con mis nietos".



¿Cómo me sentiré el día que deje de fumar?



Distraígase el día que deje de fumar

Algunas personas se sienten mal durante los primeros días que han dejado de fumar. Sin embargo, estos malestares desaparecen en pocos días. Algunas personas se quejan de:

- nerviosismo
- insomnio
- mal genio
- falta de concentración
- dolor de cabeza

Estos problemas son normales debido a que su cuerpo se está liberando de la nicotina.

¿Cómo puedo evitar la tentación de volver a fumar?

A veces es difícil controlar los deseos de fumar en las reuniones con los amigos, en las fiestas, en el bar o en la cafetería. Las siguientes son algunas técnicas que le ayudarán en esos momentos:

- **Tenga varias respuestas o disculpas preparadas para cuando le ofrezcan un cigarrillo**

  Por ejemplo, diga:

  "Gracias, pero no quiero fumar".

  "Estoy tratando de dejar el cigarrillo".

  "El cigarrillo me hace daño".

  "Me duele la garganta".

  "Gracias, pero ya no fumo".



Tenga preparada una excusa para no fumar

¿Cómo puedo evitar la tentación de volver a fumar?

♦ Trate de pasar más tiempo con amigos que no fuman

Cuando uno está tratando de dejar el cigarrillo, es importante tener el apoyo de los amigos que no fuman. Trate de pasar el tiempo con amigos que no fuman, pues ellos le apoyarán en su decisión de dejar de fumar. Además, usted puede sentir deseos de fumar al ver fumar a otras personas.

♦ En el momento de la tentación, cambie sus pensamientos

Cuando sienta deseos de fumar un cigarrillo, respire profundo y piense: "¿Qué va a pasar si no fumo en este momento? No me voy a morir, ni me va a pasar nada malo. Este deseo es incómodo, pero pronto disminuirá".

♦ Evite fumar el primer cigarrillo

Recuerde que "un sólo cigarrillo" lo puede llevar nuevamente a fumar.

♦ Dése cuenta del esfuerzo realizado

Si vuelve a fumar, todo el esfuerzo que necesitó para dejar de fumar cigarrillos lo va a perder. Siéntase orgulloso de seguir sin fumar. Recuerde que ya ha pasado algún tiempo sin fumar.



"Tiré todos los cigarrillos, fósforos y ceniceros. Así no tuve tentaciones de volver a fumar".

"No gracias, ya no fumo".



♦ No dependa del cigarrillo en situaciones difíciles

Muchas personas vuelven a fumar cigarrillos cuando están en una situación difícil o cuando se sienten nerviosas o solas. Si se encuentra en una de estas situaciones, trate de distraerse, de relajarse y de no perder la calma. Recuerde que el cigarrillo sólo calma los nervios por unos minutos.

♦ En reuniones sociales, no trate de retirarse del grupo para fumar

Cada día se hace más imposible fumar en las casas de nuestros amigos. Piense lo aburrido que es estar fumando a solas en el patio de una casa. Use su fuerza de voluntad para controlar el deseo de fumar y diviértase en la compañía de sus amigos y familiares.

♦ Imagínese que está aconsejando a su hijo o hija a dejar de fumar

Piense en los consejos que le daría a sus hijos y haga usted lo mismo.

¿Qué puedo hacer para no fumar si me siento nervioso?

Algunas personas encienden un cigarrillo para "calmar los nervios" y olvidarse de los problemas. Probablemente el fumar les tranquiliza por un momento, pero después de unos minutos los venenos del cigarrillo hacen que se sientan tan o más nerviosos que antes. Hay varias maneras de calmar los nervios sin necesidad del cigarrillo:

- **Respire profundamente**

  Siéntese en una silla cómoda y al mismo tiempo relaje todo su cuerpo. Respire lentamente, y mantenga el aire en sus pulmones por unos segundos y déjelo salir despacio por la boca. Repita este ejercicio por lo menos tres veces.

- **Tome un descanso breve**

  Haga algo que le agrade y sálgase de la rutina. Suspenda por un momento lo que está haciendo, descanse y luego continúe su actividad.



El respirar lento y profundo le ayudará a relajarse



Para calmar sus nervios, salga a caminar



El ejercicio físico le tranquilizará

♦ Haga ejercicios u otras actividades agradables, en vez de fumar

En vez de fumar cigarrillos, haga algo placentero y saludable. Visite a un amigo, salga a caminar, hable por teléfono con sus parientes o amigos, juegue un deporte, escuche música, lea un libro o una revista, o salga con su familia al parque o a un restaurante. Si va a un restaurante, pida una mesa en el área de no fumar.

♦ Lea o haga algo que le estimule intelectualmente



"Hice el ejercicio de la respiración. Lo puedo hacer en la casa y en la oficina en sólo unos minutos".

♦

¿Aumentaré de peso si dejo de fumar?

No todas las personas que dejan de fumar suben de peso. Algunas personas suben, otras bajan y otras no cambian de peso. A veces las personas pueden subir de peso al dejar de fumar porque su apetito aumenta y las comidas les saben mejor. Para controlar su peso cuando deje de fumar puede hacer lo siguiente:

♦ Evite las grasas y los dulces

Para controlar el peso, debe reducir o eliminar el azúcar, los dulces y postres, las comidas fritas, la manteca y las grasas de las carnes. Cuando prepare la comida, quite la grasa de la carne y el pellejo de los pollos y otras aves antes de cocinarlos.

♦ Coma alimentos más saludables

No hay necesidad de seguir una dieta estricta para evitar el aumento de peso. Los vegetales, las frutas, los frijoles, las lentejas, las papas, la avena y el pan integral en moderación ayudan a controlar el peso.

♦ Haga más ejercicio

Usted quema más calorías cuando hace ejercicios. Haga algún deporte, camine, haga gimnasia, o suba las escaleras en vez de usar el ascensor.



Evite las grasas para no aumentar de peso

¿Qué puedo hacer si vuelvo a fumar?

Muchas personas vuelven a fumar cigarrillos después de haber dejado de fumar por varios días. Si logró dejar de fumar por algunos días y volvió a fumar, éste es el momento preciso para intentarlo una vez más. Además, hay otras cosas que puede hacer ahora mismo para dejar de fumar cigarrillos para siempre:

- **Recuerde porqué volvió a fumar**

  Analice qué sucedió o dónde estaba cuando empezó a fumar de nuevo y trate de evitar o prepararse para esa situación en el futuro.

- **No piense que ha fracasado**

  Recuerde que muchas personas vuelven a fumar cigarrillos antes de poder dejarlos por completo. Piense en otras cosas difíciles que ha logrado en el pasado.



Su doctor le puede ayudar a dejar de fumar



♦ Tenga cuidado con sus pensamientos

Los pensamientos pueden hacernos daño o ayudarnos a vivir mejor. En vez de quejarse de lo difícil que es dejar de fumar, puede decirse “aunque sea difícil, no es imposible. ¡Soy capaz de dejar de fumar!” Cuando empiece a pensar que va a morir de todas maneras, piense “voy a vivir los años que Dios me dé saludablemente y feliz, sin el cigarrillo.”

♦ Mire la botella con las colillas

Vuelva a estudiar la botella con las colillas de cigarrillos. Vea todos los venenos que el cigarrillo contiene y que usted está respirando. Abra la botella y huela el olor horrible de los cigarrillos.

♦ Hable con su médico y pídale que le recete el parche con nicotina

Dígale a su médico que usted está intentando dejar de fumar. Su médico tal vez le recete el parche con nicotina (Nicotine Patch) que le ayudará a controlar su vicio a la nicotina. También comuníquese con grupos que ofrezcan programas de apoyo y pídales ayuda para volver a dejar de fumar.

♦ Busque otras formas de mantenerse entretenido

Muchas personas vuelven a fumar porque se sienten aburridas o deprimidas. Busque cosas interesantes y divertidas para hacer y que le ayudarán a olvidar el cigarrillo. Por ejemplo, vaya al cine, a bailes, camine por el parque, vaya de compras, visite a sus amigos que no fuman o vaya a la iglesia.



“El pensar en mis niños me ayudó a volver a intentarlo. ¡Y lo logré!”

♦



♦ No lo deje para más tarde; deje de fumar hoy

Haber logrado dejar de fumar en el pasado debería ser un motivo de gran satisfacción. Aunque en estos momentos tenga algunas preocupaciones o problemas, recuerde que nunca habrá un momento ideal para dejar de fumar. También recuerde que su salud y la de su familia son más importantes que cualquier preocupación que pueda tener en estos momentos. ¡Deje de fumar hoy!

♦ Ensaye nuevas técnicas para dejar de fumar

Vuelva a leer esta revista y haga algunas de las cosas que se sugieren y que no hizo la vez pasada. Mientras más técnicas intente, más fácil le será dejar de fumar.



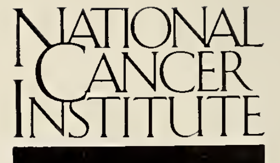
¿Quiere ayudar a un amigo a dejar de fumar?

Hay varias cosas que usted puede hacer para ayudar a un amigo a dejar de fumar:

- Si un amigo le dice que está interesado en dejar de fumar, apóyelo en su decisión y exprésele su confianza en que podrá hacerlo. Sugiérale las recomendaciones que se ofrecen en esta revista para ayudarle a dejar de fumar. Es importante que hablen abiertamente sobre los daños del cigarrillo a la salud del fumador y la salud general de toda la familia.
- Sugiérale que no fume dentro de la casa para proteger la salud de su familia. Recuérdele también lo aburrido que es estar fumando a solas en el patio.
- Recuérdele que el cigarrillo no calma los nervios. Después de unos minutos los venenos del cigarrillo le causarán más nerviosismo que antes.
- Recomiéndele que tenga una excusa o razón para no fumar cuando le ofrezcan un cigarrillo, por ejemplo: "Gracias, pero no quiero fumar" o "estoy tratando de dejar el cigarrillo".
- Invítele a hacer ejercicios, a caminar o ir al parque cuando él sienta deseos de fumar.
- No le regañe. Felicítelo por sus esfuerzos al intentar dejar de fumar. Déle su apoyo.
- Pregúntele como se siente. Demuéstrele su preocupación y aprecio por los esfuerzos que hace para dejar de fumar.
- Si su amigo vuelve a fumar, déle su apoyo. Dígale que casi todos los exfumadores han tenido que intentar dejar de fumar más de una vez. Dígale que en cada intento el fumador aprende a controlar más los deseos de fumar. Asegúrele que en el próximo intento tendrá más éxito en dejar de fumar.
- Ayúdelo a reemplazar el cigarrillo por otras actividades placenteras como el ir al cine o llevar los niños al parque. Además, puede hacer algo romántico, como preparar una comida especial.

La versión anterior a esta revista la produjo el Programa Latino Para Dejar de Fumar de San Francisco, California, con fondos recibidos del Acta de Protección de la Salud, Impuestos al Tabaco de 1988— Proposición 99, bajo la subvención 90-11575 del Estado de California (Gerardo Marín, Ph.D., Universidad de San Francisco, Investigador Principal). La versión original se produjo con la subvención No. CA39260 del Instituto Nacional del Cáncer (Eliseo J. Pérez-Stable, M.D., Bárbara V. Marín, Ph.D., y Gerardo Marín, Ph.D., Investigadores Principales). Agradecemos la contribución de Fabio Sabogal, Ph.D., Regina Otero-Sabogal, Ph.D., y Ricardo Muñoz, Ph.D. en la producción de las versiones anteriores de la Guía Para Dejar de Fumar. Agradecemos también la colaboración de los varios voluntarios que aparecen en las fotografías, de los individuos que revisaron el texto, así como del personal del Programa Latino Para Dejar de Fumar y del "Mission Neighborhood Health Center" de San Francisco. Sandra Stein, B.A. coordinó la producción de la versión anterior de esta revista y Archer Design de San Francisco el diseño gráfico. Las fotografías de ésta y las versiones anteriores son productos de Alex Viarnés.

Si desea recibir copias de esta Guía o si desea más detalles sobre cómo dejar de fumar, por favor comuníquese con el Servicio de Información sobre el Cáncer del Instituto Nacional del Cáncer al 1-800-422-6237 (1-800-4-CANCER). La llamada es gratis. Este servicio tiene personal que habla español.



Publicación del NIH
Número 94-3001
Noviembre de 1993